

### 3) 「気づきと予防」

日乗連・安全会議メンタルヘルス顧問  
中濱慶子Ph.D. 公認心理師・臨床心理士

# Aviation Personnel

## 求められる能力

航空職員は、特に緊急時においては、限られた時間の中での情報収集能力、的確な判断力と迅速な行動力を求められる。それらが実施できるための厳しい訓練を乗り越える忍耐力や資格取得のための勤勉性、そして何より大勢の乗客の命を預かる責任感が求められる。

## 環境

シフト制やフライトの時差が発生し、一般的な睡眠時間の適用が困難である。

アルコール問題に巻き込まれないため  
個人個人ができること



# 予防

## 1. 教育

- ・ アルコールに関する基礎知識
- ・ アルコールに関する社内規則

## 2. 自己への気付き (Self-awareness)

# 気づき

自分ってどんな人??



1. 仕事、プライベートでの状況変化  
に対する適応能力
2. 人間関係の持ち方
3. 客観性の高さ
4. 苦しい時、辛い時の発信力

# 仕事とプライベートのバランス

**仕事とプライベートのバランスがとれていることは  
ストレスを軽減する上では大変重要！！！！**

身近にいる人で、信頼できる人は誰ですか？思い浮かぶ人のイニシャルを書いてみましょう。複数あれば複数書いてください。

もし誰にも悩みを打ち明けられない場合は、専門家に話してみましょう

# 辛いと感じたら試してみよう

1. 何が辛いのか辛いと思うことを書き出してみよう
2. 辛いことにつながっている出来事の「事実」を書いてみましょう
3. 2の事実が起こったあと瞬間的に浮かんだ「考え」や「感情」を書き出してみよう
4. 3の考え方以外に、事実に即したどのような考え方があるのか思いつくことを書いてみましょう。
5. 事実に対して、最もバランスのとれた考え方は何なのか、自分の考え方と比べてみましょう。
6. バランスのとれた考え方を取り入れるために必要な行動があれば、実際に行動してみましょう（例：相談する）

# Coping

1. 飲酒以外の気分転換を普段から見つけておく
2. 信頼できる人に自分が問題と思っていることを聞いてもらう
3. 信頼できる人にできるだけ早期に相談し具体的に問題解決に向けて行動する